

## بررسی اثر بخشی آموزش معنوی بر خوش بینی دانش آموزان آزار دیده هیجانی

علیرضا هراتی<sup>۱</sup>، راهله وطن دوست<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور تربت حیدریه

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد مهندسی کشاورزی، دانشگاه پیام نور تربت حیدریه

### چکیده

مقدمه: آموزش معنویت سبب افزایش تفکر خوش بینانه در دانش آموزان آزار دیده هیجانی می شود و آنها را در برابر خطرات سلامتی روانی محافظت می کند. هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش معنوی بر خوش بینی دانش آموزان آزار دیده هیجانی بود. روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با دو گروه کنترل و آزمایش بود. جامعه این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول در مدرسه نمونه شهر رشتخوار در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ را شامل می شد. با توجه به محدود بودن جامعه مورد مطالعه، تمامی دانش آموزان که معیارهای ورود به مطالعه را دارا بودند، بررسی شدند. پس از توزیع و جمع آوری پرسشنامه های (آزاردیدگی هیجانی، جهت گیری زندگی) دانش آموزانی که در هر دو پرسشنامه نمرات پایینی کسب کرده اند به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه گیری به روش تصادفی انجام شد و پس از آن به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری (کنترل و آزمایش) تقسیم شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه آزاردیدگی هیجانی، پرسشنامه آزمون جهت گیری زندگی شییر و کارور بود. داده های مورد نیاز تحقیق از ۱۵۰ پرسشنامه (۱۲۰ پرسشنامه کل دانش آموزان و ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل)، بدست آمد. پس از اجرای پیش آزمون بر گروه آزمایش و کنترل، گروه آزمایش، برنامه آموزشی به مدت ۱۰ جلسه دریافت کردند. پس از اجرای برنامه آموزشی، دو گروه به پرسشنامه آزار دیدگی هیجانی، پرسشنامه آزمون جهت گیری شییر و کارور پاسخ دادند. برای استنباط نتایج از آزمون های آماری (تحلیل کوواریانس) استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش حاکی از افزایش نمرات مقیاس جهت گیری زندگی، دانش آموزان آزار دیده هیجانی بود که بیانگر اثربخشی آموزش معنوی در افزایش خوش بینی است. نتیجه گیری: آموزش معنویت بر افزایش خوش بینی دانش آموزان آزاردیدگی هیجانی تأثیر مثبت داشته است.

**واژه های کلیدی:** آموزش معنوی، خوش بینی، دانش آموزان، آزار دیده هیجانی

## مقدمه

اختلال‌های روانی طیف وسیعی را شامل می‌شوند که از شایع‌ترین این اختلال‌ها در دوره کودکی و نوجوانی می‌توان به اختلال‌های هیجانی-رفتاری<sup>۱</sup> اشاره کرد (برونسارد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱؛ برونرز و استیفنز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). شورای کودکان استثنایی<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) اختلال‌های هیجانی-رفتاری را به عنوان «شرایطی که در آن پاسخ‌های رفتاری و هیجانی فرد در مدرسه با هنجارهای پذیرفته شده با توجه به سن، قومیت یا فرهنگ تفاوت زیادی داشته، به گونه‌ای که بر عملکرد تحصیلی وی اثر می‌گذارد» تعریف کرده است (هاردمن، درو و اگن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲/۱۳۸۸). پژوهشگرانی که در این زمینه مشغول به کار هستند، علاقه‌مندند دریابند چه عامل‌هایی در ایجاد و گسترش اختلال‌های هیجانی-رفتاری دخیل هستند. در این زمینه، یکی از عامل‌هایی که در چند دهه اخیر توجه زیادی را به خود معطوف داشته است، آزارگری<sup>۶</sup> یا بدرفتاری<sup>۷</sup> است. سازمان سلامت جهانی<sup>۸</sup> (۲۰۰۶) آزارگری را به عنوان هر عمل یا انجام ندادن عملی تعریف کرده است که موجب نقض حقوق کودک گردد به طوری که او به سطح بهینه رشد خود دست نیابد. آزارگری شامل آزارگری جسمی، هیجانی، جنسی و غفلت است.

بررسی‌های اولیه بیشتر متمرکز بر بررسی اثرات آزار جسمی و جنسی بر سلامت روان‌شناختی افراد بودند ولی اخیراً نقش آزار هیجانی<sup>۹</sup> یا بدرفتاری روان‌شناختی<sup>۱۰</sup> در ایجاد و گسترش اختلال‌های هیجانی-رفتاری بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. چون بررسی‌های جدید حکایت از آن دارند که اثرهای آزار دیدگی هیجانی نه تنها از آزار دیدگی جسمی و جنسی کمتر نیست بلکه مشابه و در برخی موارد نیز بیشتر است (میلز و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳). آزار هیجانی در تعریفی که انجمن تخصصی آمریکا در آزارگری کودکان<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۵، به نقل از گلاسر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۱) ارائه داده است به عنوان «الگوی تکراری از بدرفتاری هیجانی مراقب با کودک تعریف شده است، به شکلی که این الگوی تکراری به کودک القاء می‌کند که فاقد ارزش، ناقص، دوست نداشتنی و ناخواسته است».

آزار دیدگی و غفلت هیجانی یکی از علت‌های آسیب جدی به عملکرد و رشد کودکان است که اغلب می‌توان آسیب‌های ناشی از آن را در زندگی بزرگسالی آن‌ها نیز مشاهده کرد (کوآت و مسمن-مور<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴؛ هارت، بینگلی و براسارد<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۸). لذا عامل

۱. emotional-behavioral disorders

۲. Bronsard

۳. Brauner., & Stephens

۴. the council for exceptional children

۵. Hardman, Drew & Egan

۶. abuse

۷. maltreatment

۸. world health organization (WHO)

۹. emotional abuse

۱۰. psychological maltreatment

۱۱. Mills

۱۲. The American Professional Society on Abuse of Children

۱۳. Glaser

۱۴. Coates., & Messman-Moore

یاد شده می تواند آثار مخربی در زندگی دانش آموزان داشته و بنابراین بر روی عوامل زیادی تاثیرگذار باشد. از جمله این عوامل می توان به خوشبینی و بهزیستی روانشناختی افراد اشاره کرد. خوشبینی به انتظار نتایج مثبت از سوی فرد در هنگام مواجهه با فشارها و مشکلات عمده گفته می شود (کارور و شی یر<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۲). بنابراین در دهه های اخیر توجه به ظرفیت هایی معطوف شده است که در خوش بینی نقش دارند؛ از جمله این ظرفیت ها، معنویت است که به صورتی روزافزون، توجه روان شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. معنویت به عنوان یکی از ابعاد انسانی شامل آگاهی و خودشناسی است و در واقع نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچگی با کسی غیر از خود است، البته این آگاهی ممکن است به تجربه ای که فراتر از تجربه شخص است منجر شود ( غباری بناب و همکاران<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۷). مب و جوزفسو<sup>۱۸</sup> (۲۰۰۴) معتقدند که معنویت، آگاهی از هستی و نیرویی فراتر از جنبه های مادی زندگی و همچنین پیوند عمیق با کائنات می باشد.

ویلس<sup>۱۹</sup> (۲۰۰۷) معتقد است که معنویت با سلامت روانی مرتبط می باشد، او معتقد است که معنویت یک فرایند فعال است که به افراد نیرو می بخشد و آن را به جستجوی فعالیت های هدفمند و سالم و می دارد و در سایه ایمان است که آدمی به حس آرامش، خوشبختی و امیدمی رسد. معنویت در واقع به عنوان یک تلاش خوش بینانه در نظر گرفته میشود. از سویی فعالیت معنوی یک حس ارتباط با دیگران یا جهان را شامل میشود و با توجه به بعد ارتباط، معنویت موجب وحدت افراد متفرق برای پیشبرد اهداف انسانی میشود.

اسوینتون و پاتیسون<sup>۲۰</sup> (۲۰۰۱) معنویت را به عنوان جنبه های از وجود انسان که به فرد انسانیت می بخشد، در نظر می گیرند و معتقدند که معنویت با ساختارهای مهم فرد در ارتباط است و به انسان برای مقابله با مسایل زندگی کمک می کند. معنویت شامل ابعادی همچون جستجوی معنا، هدف، شناخت خویشتن، وجود روابط معنادار و هدفمند، عشق و ایمان و حس خداجویی است و آن را به عنوان یک تجربه بیرونی - درونی و فراشخصی که جامعه و تجربیات فرد، آنها را شکل می دهد در نظرمی گیرند. اثر دیگری که آموزش معنوی بر دانش آموزان آزار دیده هیجانی دارد خوش بینی است. خوش بینی<sup>۲۱</sup> یا تفکر مثبت به عنوان یکی از زیرطبقات اصلی رویکرد روان شناسی مثبت از جمله خصوصیات مثبت انسان محسوب می شود که در طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه ای را در حوزه روان شناسی تحول، روان شناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است. ماز نظر پیترسون<sup>۲۲</sup> (۲۰۰۰)، خوش بینی یا تفکر مثبت به جهت گیری اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان عواملی ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می شوند، از نظر کار<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۴)، خوشبینی، به پندارهایی اطلاق میشود که معتقدند در آینده چیزهای خوب بیشتر از چیزهای بد اتفاق می افتد. تیلور و همکاران<sup>۲۴</sup> (۲۰۰۰)، می توان گفت خوش بینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق

۱۵. Hart, Binggeli & Brassard

۱۶. Carver., & Scheier,

۱۷. Ghoari Banab

۱۸. Mabe & Josephson

۱۹. Wills

۲۰. Swinton & Pattison

۲۱. Optimism

۲۲. Peterson

۲۳. Car

۲۴. Taylor

خواهند افتاد، می تواند بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن آنها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد. جانسون<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۸)، پیشنهاد کرده است که معنوی بودن می تواند از طریق افزایش خوش بینی موجب کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی شود. بررسی ها نشان می دهند نوجوانان با معنویت بالا خوش بین تر هستند (کینگ و روسر<sup>۲۶</sup>، ۲۰۰۹). معنویت یکی از توانمندی های انسان است که راه های کنار آمدن و استراتژی های حل مساله را برای آنها فراهم می کند و به عنوان یک منبع از حمایت اجتماعی، در برابر سردرگمی ها و مصیبت ها، احساسی از معناداری را در قلبشان ایجاد می کند، و به مردم یک احساسی از کنترل غیرمستقیم بر روی پیشامدها می دهد که در نهایت منجر به کاهش انزواء و تنهایی در افراد می شود (شه و همکاران<sup>۲۷</sup>، ۲۰۱۱).

معنویت درمانی به معنای کمک به فرد که خویشتن واقعی را بیابد و از هجران و جدایی از خویشتن واقعی به وصل و اتصال برسد. افرادی که در حیطه معنوی به صورت سالم پرورش می یابند احتمال بیشتری دارد که در حیطه های دیگری زندگی نیز موفق باشند. علاوه بر این در اثر درمان معنویت مبتنی بر مثبت نگری، دانش آموزان هویت خود را مورد تایید و شناسایی قرار می دهند، از خداوند رهنمود و ارشاد می خواهند تا آنان را در کنار آمدن با مشکلات کمک کند و به آنها امیدواری بدهد و از جامعه مذهبی خود حمایت اجتماعی، عاطفی و مادی دریافت کنند (غباری بناب، ۲۰۰۹). این اظهار نظرها، منجر به اجرای تحقیقات زیادی در زمینه ارتباط مذهب با سلامت روان شناختی شده است. در مورد اثر مذهبی بودن بر رفتار نوجوانان نیز تحقیقات زیادی صورت گرفته است. پژوهش ها نشان می دهند در دوره نوجوانی، مذهبی بودن نقش مهمی در برابر انواع مختلفی از رفتارهای ضد اجتماعی، همچنین ناسازگاری های روان شناختی ایفا می کند (اسمیت<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۳؛ ویور<sup>۲۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۲).

با این حال، تاکنون پژوهشی به بررسی این موضوع نپرداخته است که آیا آموزش معنویت بر خوش بینی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان آزار دیده هیجانی اثر می گذارد یا نه؟

## روش

از منظر هدف، پژوهش حاضر از جمله پژوهش های نیمه آزمایشی با دو گروه کنترل و آزمایش به حساب می آید. جامعه این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول در مدرسه نمونه شهر رشتخوار در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ را شامل می شود. کل این دانش آموزان تعداد ۱۲۰ نفر بوده اند. با توجه به محدود بودن جامعه مورد مطالعه، تمامی دانش آموزان که معیارهای ورود به مطالعه را دارا بودند، بررسی شدند. پس از توزیع و جمع آوری پرسشنامه های (آزاردیدگی هیجانی، و جهت گیری زندگی) دانش آموزانی که در هر سه پرسشنامه نمرات پایینی کسب کرده اند به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه گیری به روش تصادفی انجام شد و پس از آن به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری (کنترل و آزمایش) تقسیم شدند. در خصوص معنویت درمانی پروتکل های متنوعی در پژوهش های مختلف به اجرا درآمده است. از این رو سعی شده است بهترین و مناسب ترین پروتکل از مجموع پروتکل های در دسترس انتخاب و به دانش آموزان آموزش داده شود. به طور کلی خلاصه مراحل درمان در تمامی جلسات (۱۰ جلسه) به این صورت بود که ابتدای هر جلسه با فنون تن آرامی و ذهن آگاهی متمرکز (تمرکز بر تنفس خود و یا یک موضوع خاص) آغاز می شده و سپس در آغاز هر جلسه به مروری بر تکلیف جلسه قبل آزمودنی ها پرداخته می شد و به دنبال آن بحث و آموزش مقوله ی مورد نظر در هر جلسه انجام می شد. در طول

۵۵. Johnson

۲۶. King & Roeser

۲۷. Shah

۲۸. Smith

۲۹. Weaver

جلسه به تمرینات مختص آن جلسه پرداخته می شد و در پایان جلسه به آزمودنی ها تکالیفی داده می شد که در طول هفته انجام دهند و همچنین با تأکید بر استفاده از تن آرامی در طول روز، جلسه به پایان می رسید.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه آزاردیدگی هیجانی. نسخه اولیه این پرسشنامه، توسط نوروزی (۱۳۹۱) ساخته شده است. نسخه اولیه شامل ۱۱۷ سؤال بود. روایی پرسشنامه اصلی از روش های روایی صوری و محتوایی برآورد شده است که محقق بیان داشته است پرسشنامه از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است. پایایی پرسشنامه از روش همسانی درونی برآورد گردیده است که همسانی درونی آزمون بالا بوده است (۰/۹۶). در این پژوهش از فرم ۴۲ سؤالی آن استفاده شده است. نمره گذاری هر سؤال پرسشنامه در یک مقیاس لیکرتی ۱ تا ۵ درجه ای صورت می گیرد.

پرسشنامه جهت گیری زندگی : شیبر و کارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش بینی سرشتی، آزمون جهت گیری زندگی (LOT) خود گزارش خلاصه ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند (شیبر و همکاران، ۱۹۹۴). نوع خوش بینی که توسط LOT ارزیابی می شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است (کار، ۲۰۰۴، ترجمه نجفی زند و پاشا شریفی، ۱۳۸۵). آزمون جهت گیری زندگی (LOT) شامل ۸ ماده بود. ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش بینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می کردند. این آزمون از لحاظ بیشتر ویژگی های روان سنجی مناسب بود و تنها انتقادی که به آن وارد شد این بود که عبارت خوش بینانه و بدبینانه آزمون همیشه از همسانی درونی بالایی برخوردار نبودند (الیورز، ۱۹۹۴، مارشال و لانگ، ۱۹۹۰). افزون بر این بعضی از جملات این آزمون نشان دهنده دقیق انتظارات فرد از آینده نبودند (برد، ۱۹۹۸). بنابراین نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی (LOT-R) جانشین آزمون اصلی (LOT) شد (شیبر و همکاران، ۱۹۹۴). نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه تر است (شامل ۶ ماده، ۳ ماده، نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه). در نسخه تجدید نظر شده موادی که به طور دقیق بر انتظارات تأکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی دارد. دانستن این نکته دارای اهمیت است که چهار سوال در این پرسشنامه وجود دارد که می توان آن ها را نادیده گرفت، سوال های شماره ۲، ۵، ۶، ۸ می باشند. سپس برای سوالاتی که جملات آن ها بار منفی دارند نمره مورد نظر معکوس در نظر گرفته می شود، که سوال های شماره ۳، ۷ و ۹ را در بر می گیرد. سپس نمره نهایی ۶ سؤال با هم جمع زده می شود. نتیجه بدست آمده می تواند بین صفر تا ۲۴ باشد. هرچه بالاتر باشد و به ۲۴ نزدیک تر باشد دورنمای خوش بینی بیشتر است.

روایی و پایایی پرسشنامه: پژوهش های مکرر نشان داده اند که خوش بینی و بد بینی سرشتی (هم پرسشنامه LOT و هم پرسشنامه LOT-R) با طیف گسترده ای از سازه های مرتبط مانند عزت نفس، ناامیدی و روان آزرده خوبی (برای مثال: فانتانی و جونز، ۱۹۹۷، شیبر و کارور، ۱۹۸۵؛ شیبر و همکاران، ۱۹۹۴) رابطه دارند که این مطلب بیانگر اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. به علاوه، تحلیل عاملی خوش بینی سرشتی و سازه های مرتبط با آن نشان داده است که خوش بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزا است (شیبر و کارور، ۱۹۸۵، شیبر و همکاران، ۱۹۹۴)، که این مطلب نشان دهنده اعتبار افتراقی این سازه است. حسن شاهی (۱۳۸۱) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۴ و ضریب بازآزمایی را ۰/۶۵ به دست آورد.

### یافته ها

پس از اتمام فرایند گردآوری داده ها که ۲ ماه به طول انجامید، پرسشنامه های ناقص یا بد تکمیل شده جداسازی شد و اطلاعات سایر پرسشنامه ها در نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ وارد گردید. داده های جمع آوری شده در دو سطح توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شده است. در سطح توصیفی از فراوانی، درصد فراوانی، جداول و نمودارها، میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون های آماری  $t$  مستقل و تحلیل کوواریانس استفاده شده است. تحقیق حاضر به

بررسی « اثر بخشی آموزش معنوی بر خوش بینی و دانش آموزان آزر دیده هیجانی » می پردازد که نتایج آن به صورت کلی مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد داده های مورد نیاز تحقیق از ۱۵۰ پرسشنامه (۱۲۰ پرسشنامه کل دانش آموز و ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل)، بدست آمده است. در سطح توصیفی از جداول، نمودار، فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و کای دو (خی دو) و در پاسخ به فرضیات مطرح شده با استفاده از آزمونهای آماری در سطح استنباطی از مستقل و تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

نمره متغیر آزر دیدگی هیجانی دانش آموزان از طریق محاسبه سوال های پرسشنامه آزر دیدگی هیجانی حاصل شده است. اطلاعات توصیفی کل دانش آموزان در جدول منعکس شده است.

### جدول ۱- آماره های توصیفی آزر دیدگی هیجانی و خوش بینی دانش آموزان

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
آزر دیدگی هیجانی	۱۷۱/۸۱	۳۷/۰۰
خوش بینی	۲۶/۲۸	۵/۴۸

برای پاسخ به این سؤال که وضعیت کل دانش آموزان از نظر آزر دیدگی هیجانی و خوش بینی چگونه بوده است، نمره متغیرهای فوق در کل دانش آموزان در سه طبقه بالا، متوسط و پایین قرار داده شده است و از طریق آزمون کای دو به این سؤال پاسخ داده شده است که اطلاعات آن در جدول زیر منعکس شده است.

### جدول ۲- توزیع فراوانی، آماره های توصیفی و آماره کای دو متغیر آزر دیدگی هیجانی

آزر دیدگی هیجانی	فراوانی	درصد فراوانی	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	آماره کای دو	درجه آزادی	معنی داری
بالا	۱۲	۱۰٪							
متوسط	۹۸	۸۱/۷٪	۳۷/۰۰						
پایین	۱۰	۸/۳٪	۱۷۱/۸۱		-۳/۱۵	۱۱/۵۸	۱۲۶/۲۰	۲	۰/۰۰۰
کل	۱۲۰	۱۰۰٪							

نمره متغیر آزر دیدگی هیجانی دانش آموزان از طریق محاسبه جمع نمره های سؤالهای پرسشنامه آزر دیدگی هیجانی حاصل شده است و برای توصیف این متغیر نمرات آن به سه طبقه بالا، متوسط و پایین تقسیم گردید. از بین ۱۲۰ دانش آموز مورد بررسی، نمره آزر دیدگی هیجانی ۱۲ نفر (۱۰ درصد) بالا، ۹۸ نفر (۸۱/۷ درصد) متوسط و ۱۰ نفر (۸/۳ درصد) پایین ارزیابی شده است. همچنین محاسبات از طریق آزمون کای دو نشان می دهد که آماره آزمون برابر ۱۲۶/۲۰ است و  $p$ -مقدار (معنی داری) برابر ۰/۰۰۰ و کوچکتر از سطح معنی داری  $\alpha = 0.05$  است لذا در این سطح فرض  $H_0$  رد می شود بنابراین بین فراوانی مشاهده شده و فراوانی مورد انتظار از لحاظ آماری تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به اینکه آزر دیدگی هیجانی دانش آموزان در رده متوسط برابر ۸۱/۷ درصد و بیشتر از دو رده دیگر است می توان نتیجه گرفت آزر دیدگی هیجانی دانش آموزان متوسط بوده است.



جدول ۳- توزیع فراوانی، آماره های توصیفی و آماره کای دو متغیر خوش بینی

خوش بینی	فراوانی	درصد فراوانی	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	آماره کای دو	درجه آزادی	معنی داری
بالا	۲۲	۱۸/۳٪							
متوسط	۸۵	۷۰/۸٪	۵/۴۸						
پایین	۱۳	۱۰/۸٪	۲۶/۲۸		-۱/۸۵	۷/۲۸	۷۶/۹۵	۲	۰/۰۰۰
کل	۱۲۰	۱۰۰							

نمره متغیر خوش بینی دانش آموزان از طریق محاسبه جمع نمره های سؤالهای پرسشنامه خوش بینی حاصل شده است و برای توصیف این متغیر نمرات آن به سه طبقه بالا، متوسط و پایین تقسیم گردید. از بین ۱۲۰ دانش آموز مورد بررسی، نمره خوش بینی ۲۲ نفر (۱۸/۳ درصد) بالا، ۸۵ نفر (۷۰/۸ درصد) متوسط و ۱۳ نفر (۱۰/۸ درصد) پایین ارزیابی شده است. همچنین محاسبات از طریق آزمون کای دو نشان می دهد که آماره آزمون برابر ۷۶/۹۵ است و  $p$ -مقدار (معنی داری) برابر ۰/۰۰۰ و کوچکتر از سطح معنی داری  $\alpha = 0.05$  است لذا در این سطح فرض  $H_0$  رد می شود بنابراین بین فراوانی مشاهده شده و فراوانی مورد انتظار از لحاظ آماری تفاوت معنی داری وجود دارد لذا خوش بینی دانش آموزان یکسان نیست و با توجه به اینکه خوش بینی دانش آموزان در رده متوسط برابر ۷۰/۸ درصد و بیشتر از رده دیگر است می توان نتیجه گرفت خوش بینی دانش آموزان متوسط بوده است.

در جدول ۴ - آماره های توصیفی متغیر های پژوهش به تفکیک گروه در پس آزمون ارائه شده است.

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزاردیدگی هیجانی	آزمایش	۱۴۰/۳۳	۱۲/۷۳
	کنترل	۱۷۹/۷۳	۱۷/۱۴
خوش بینی	آزمایش	۲۸/۸۰	۲/۳۶
	کنترل	۲۵/۴۰	۳/۸۳

همچنانکه که از اطلاعات توصیفی جدول فوق بر می آید میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیرها نسبت به گروه کنترل افزایش نسبی داشته است. بر اساس نتایج مندرج در جدول فوق می توان به این توصیف دست زد که آموزش معنویت در بهبود آزریدگی هیجانی، و خوش بینی دانش آموزان مؤثر واقع شده است. اما برای استنباط نتایج از آزمون های آماری (تحلیل کوواریانس) استفاده شده است که در ادامه به آن پرداخته می شود.

جدول ۵- تحلیل کوواریانس - بررسی اثر آموزش معنویت بر خوش بینی

مشخصات آماری	مجموع	درجه آزادی	میانگین	مقدار f	سطح معنی داری	ضریب
منبع تغییرات	مجدورات		مجدورات			ایتا
گروه	۲۲۰۳۲/۳۰۰	۱	۲۲۰۳۲/۳۰۰	۸/۵۴۸	۰/۰۰۷*	۰/۲۳۴
خطا	۲۸۵/۷۳۳	۲۸	۳۴/۶۵۴			
کل	۶۳۹/۳۶۷	۲۹				

همانگونه که در جدول مشاهده می شود سطح معنی داری مشاهده شده برای تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون خوش بینی پس از کنترل پیش آزمون کوچکتر از ۰/۰۵ است ( $F=۳۴/۶۵۴$ ،  $p \leq ۰/۰۵$ ) بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرض صفر رد می شود و می توان نتیجه گرفت آموزش معنویت بر خوش بینی دانش آموزان تأثیر مثبت داشته است.

### نتیجه گیری و بحث

در عصر کنونی علاقه مندی به موضوع معنویت دست اندرکاران حوزه سلامت روان را بر آن داشته است تا به این بعد و تأثیر آن بر سلامت روان توجه بیشتری نمایند و از طرفی ارزش ها و مهارت های معنوی به گونه فزاینده ای به عنوان جنبه های لازم مراقبت معنوی شناخته شده اند. همانطور که مطرح شد شواهد زیادی وجود دارد که آموزش معنویت می تواند در جنبه های مختلف زندگی انسان ها اثرات مثبتی از خود بر جا ی بگذارد. از اینرو بسیار حیاتی و مهم خواهد بود که این مهم در سنین نوجوانی مورد اهمیت و توجه قرار گیرد. اسوینتون و پاتیسون (۲۰۰۱) معنویت را به عنوان جنبه های از وجود انسان که به فرد انسانیت می بخشد، در نظر میگیرند و معتقدند که معنویت باساختارهای مهم فرد در ارتباط است و به انسان برای مقابله با مسایل زندگی کمک می کند. معنویت شامل ابعادی همچون جستجوی معنا، هدف، شناخت خویشتن، وجود روابط معنادار و هدفمند، عشق و ایمان و حس خداجویی است و آن را به عنوان یک تجربه بیرونی - درونی و فراشخصی که جامعه و تجربیات فرد، آنها را شکل می دهد در نظر می گیرند. از طرفی یکی از توانمندی های انسان برای کنار آمدن و حتی حل مسأله یا مشکل توانمندی های معنی به حساب می آیند. سنین نوجوانی به دلیل تغییرات درونی از حیث فیزیولوژی و فعالیت غدد مختلف و حتی تغییرات فیزیکی از جمله تغییر چهره و تغییر در تن صدا، از اهمیت ویژه ای برخوردار است و این مهم بودن به خانواده و اولیای مدرسه این را یادآوری می کند که، داشتن فرزند صالح و موفق از نظر جنبه های مختلف تا حدی بستگی به آموزش ها و مراقبت های والدین و اولیای مدرسه دارد. و چه بجا خواهد بود اگر آموزش معنوی به عنوان یک روش ساختارمند اما منعطف در کنار برنامه های آموزشی و پرورشی قرار بگیرد تا نوجوانان در این سنین حساس به یک ایمنی و سلامت روانی خوب دست یابند. همانگونه که در نتایج پژوهش های مختلف نشان داده شد می توان خوش بینی افراد را بهبود بخشید اما باید این موضوع نیز مد نظر قرار گیرد که این آموزش ها در یک چهارچوبی صرفاً رسمی و آکادمیک انتقال پیدا نخواهد کرد و منشأ اثر خوبی نخواهد بود. اما چنانچه آموزش معنی در دل آموزش های مدرسه ای گنجانده شود و به صورت واقعی و حقیقی با مصادیق معنی برای افراد تجاری ارزنده آفریده شود، این مهم محقق خواهد شد. نسل نوجوان، آینده سازان یک کشور محسوب می شوند. پس مطلوب است برای داشتن کشوری سالم از هر حیث به آموزش این نسل و نسل های کوچک تر از آن نیز همت گماشته شود و عملاً برای تحقق اهداف والای انسانی برنامه ریزی های اصولی و علمی همراه با واقع بینی تنظیم شود. هرچه قدر در این زمینه سرمایه گذاری شود، بهره بیشتری نصیب اجتماع خواهد شد.

### References

- Bronsard, G., Lançon, C., Loundou, A., Auquier, P., Rufo, M., & Siméoni, M. (۲۰۱۱). Prevalen ratemaltreatment. *Journal of Emotional Abuse*, ۱, ۲۷-۵۸.
- Car, A. (۲۰۰۴). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*, New York, Brunner Rout ledge Let.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (۲۰۰۲). Optimism. In Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. ۲۳۱-۲۴۳). NY: Oxford University Press
- Coates, A . A.; & Messman-Moore, T. L. (۲۰۱۴). A structural model of mechanisms predicting depressive symptoms in women following childhood psychological maltreatment. *Child abuse&neglect* ۳۸(۱), ۱۰۳.



- Ghobari-Bonab, B. (۲۰۰۹). Counseling and psychotherapy with a spiritual approach. Tehran: AaronPublications. [InPersian].
- Ghobari Banab B , Salimi M , Slyani L , Moghadam Nori S. (۲۰۰۷). [Spiritual intellectual (Persian)]. Andishe-e-Novin-e-Dini.;۳(۱۰):۱۲۵-۴۷.
- Glaser , D., Prior , V. & Lynch, M. (۲۰۰۱). Emotional abuse and emotional neglect: Antecedents, operational definitions and consequences. York: British Association for the Study and Prevention of Child Abuseand Neglect
- Hardman, Michael M., Drew, J and Egen, M.W. (۲۰۰۲). Psychology and Education of Exceptional Children,community, school and family. Translated by Alizadeh, H. Ganji, K. Yousefi LovyehT .
- Hart, S., Binggeli, N. & Brassard, M. (۱۹۹۸). Evidence of the effects of psychological maltreatment. Journal of Emotional Abuse, ۱, ۲۷-۵۸.
- Johnson , Angel (۲۰۰۸), Dissertation of "The Influence of Need for Achievement , Need for Affiliation on Organizational Citizenship Behavior" .
- King , P. E., & Roeser, R. W. (۲۰۰۹). Religion and spirituality in adolescen development . In R . M .Lerner & L.Steinberg (Eds.), Handbook of adolescent psychology (۳rded., pp. ۴۳۵-۴۷
- Mabe PA, Josephson AM. Child and adolescent psychopathology.(۲۰۰۴). spiritual and religious perspectives. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. ۱۳(۱):۱۱۱-۲۵.
- Mills, R., Scott, J., Alati, R., OCallaghan, M Najman, J. M., & Strathearn, L. (۲۰۱۳). Child maltreatment and a dolescent mental health problems in a large birth cohort. Child abuse neglect, ۳۷(۵), ۲۹۲-۳۰۲.
- Peterson C.(۲۰۰۰). The future of optimism. American psychological; ۵۵(۱):۴۴-۵۵.
- Shah, R., Kulhara, P., Grover, S., Kumar, S., malhotra, R., & Tyagi, S. (۲۰۱۱). Relationship between spirituality religiousness and coping in patients with residual schizophrenia.Qual Life Res.
- Swinton J, Pattison S. (۲۰۰۱).Spirituality. Come all ye faithful. Health Serv J.۱۱۱(۵۷۸۶):۲۴-۵.
- Smith, C. (۲۰۰۳). Theorizing religious effects among American adolescents. Journal for the Scientific study of Religion, ۴۲(۱), ۱۷-۳۰.
- Taylor SE , Kemeny ME , Reed GM , Bower JE, Grenuenewald TL .(۲۰۰۰). Psychological resources positive illusions health. American Psychologist; ۵۵(۱): ۹۹-۱۰۹.
- Weaver, A. J., Samford, J. A., Morgan, V. J., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Flannelly, K. J. (۲۰۰۲). Asystematic review of research on religion in six primary marriage and family journals : ۱۹۹۵-۱۹۹۹. American Journal of Family Therapy , ۳۰(۴), ۲۹۳-۳۰۹.
- Wills M.(۲۰۰۷). Connection, action and hope, an invasion to relation the spiritual in health care. Relig Health. ۸(۱۸):۱-۱۵.